

Ementas da semana: 18-01-2021 a 22-01-2021

2ª feira 18-01-2021

Peixe

Sopa: Creme de ervilhas (Batata, ervilhas, alho francês, nabo, curgete, cenoura)

Prato: Filetes de Pescada panada no forno com Arroz

Salada: Couve Roxa, Tomate, Pepino

Sobremesa: Banana/Maça/Laranja

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 19-01-2021

Carne

Sopa: Brócolos (batata, cebola, cenoura, curgete, brócolos)

Prato: Peru estufado com massa

Salada: Alface, Pepino, cebola ,milho

Sobremesa : Laranja/Maçã/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 20-01-2021

Peixe

Sopa: Creme de cenoura(batata cebola, cenoura, abobora, nabo)

Prato: Lombinhos de pescada assados com puré

Salada :Couve roxa, tomate ,pepino

Sobremesa: Laranja/Maçã/ Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 21-01-2021

Carne

Sopa: Couve Flor(batata, cebola, cenoura, curgete, couve flor)

Prato: Hambúrguer grelhado com massa esparguete

Salada: Alface, Tomate ,Cenoura, Beterraba

Sobremesa: Maçã/Banana/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 22-01-2021

Peixe

Sopa: Couve coração e grão (Cebola ,Couve ,grão, Batata, Curgete , batata, cenoura)

Prato: Caprichos no forno com arroz

Salada: couve roxa, tomate, pepino

Sobremesa: Laranja/Kiwi/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto.

A Diretora

- Carla Marina Aires Teixeira -

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 18/01/2021 a 22/01/2021

V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1

SEG.		Creme de Ervilhas	89	2,2	3,1	12,9
		Filetes panados	375	35,8	24,1	3,5
		Arroz	312	5,5	3,4	63
		Couve roxa/tomate/pepino	71	3,1	3,4	7,1
		Banana/Maçã/Pera	87	0,3	0,8	20,5
			934	46,9	34,8	107

TERÇA		Brocolos	92	2,8	3,3	12,5
		Perna de peru estufado	464	74,3	16,2	4,9
		Massa	209	5,9	0	45,1
		Alface/Pepino/cebola/Milho	175	4,9	2,4	32,4
		Laranja/Maçã/Banana	87	0,3	0,8	20,5
	Total Diário		940	87,9	21,9	94,9

QUARTA		Crema de Cenoura	108	4,4	3,3	15
		Lombinhos de pescada assados	220	17,5	10,9	11,2
		Puré de Batata	181	4,1	3,3	36,5
		Pepino,Alface, Cebola, Milho	175	4,9	2,4	32,4
		Laranja/Maçã/Banana	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diário		734	32,2	20,1	105,5

QUINTA		Couve Flor	90	2,7	3,1	12,5
		Hambúrguer grelhado	293	43,7	13,1	0
		Massa Esparguete	209	5,9	0	45,1
		Couve roxa/tomate/pepino	71	3,1	3,4	7,1
		Maçã/Banana/Pera	54	0,4	0,5	12,5
			717	55,8	20,1	77,2

SEXTA		Couve coração e grao	147	4,8	4,4	21,6
		Caprichos do mar	286	33,3	15,4	3,7
		Arroz	312	5,5	3,4	63
		Alface, Tomate, Cenoura, beterraba	67	1,2	5,3	2,9
		Laranja/Kiwi/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total diário		896	46,2	28,9	110,5

Ementas da semana: Vegetariana 18-01-2021 a 22-01-2021**2ª feira 18-01-2021**

Sopa: Creme de ervilhas (Batata, ervilhas, alho francês, nabo, curgete, cenoura)
Prato: Arroz de legumes com omelete
Salada: Couve Roxa, Tomate, Pepino
Sobremesa: Banana/Maça/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 19-01-2021

Sopa: Brócolos (batata, cebola, cenoura, curgete, brócolos)
Prato: Massada de feijão vermelho e couve (massa , cenoura, cebola, feijão vermelho, couve coração)
Salada: Alface, Pepino, cebola ,milho
Sobremesa : Laranja/Maçã/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 20-01-2021

Sopa: Creme de cenoura(batata cebola, cenoura, abobora, nabo)
Prato: Empadão de legumes(batata, cenoura, curgete, pimentos vermelho, verde, amarelo, tomate)
Salada :Couve roxa, tomate ,pepino
Sobremesa: Laranja/Maçã/ Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

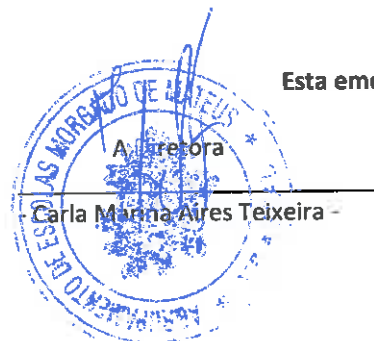
5ª feira 21-01-2021

Sopa: Couve Flor(batata, cebola, cenoura, curgete, couve flor)
Prato: Hambúrguer de grão e salsa grelhado com massa esparguete
Salada: Alface, Tomate ,Cenoura, Beterraba
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 22-01-2021

Sopa: Couve coração e grão (Cebola ,Couve ,grão, Batata, Curgete , batata, cenoura)
Prato: Arroz de cogumelos com curgete recheada
Salada: couve roxa, tomate, pepino
Sobremesa: Laranja/Kiwi/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto



A Diretora
Carla Mariana Aires Teixeira -



A Assistente Técnica
- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -